Manuel d'Entretien

de votre

Vélo Indoor BODY BIKE

BODY BIKE Basic
BODY BIKE Classic
BODY BIKE Classic en Acier Inoxyd-

TABLE DES MATIERES

Matériel nécessaire 2
Introduction 3
Spécificités 4
informations Générales 5
Garantie 5

Déballage des éléments à assembler 7
Guidon 8
Pieds 8
Selle 9
Pédales 9

Entretien
Nettoyage 11
Poignée de réglage 12
Nettoyer les tiges 13
Courroie Poly-V 14
Remplacer le patin de frein 15

Résolution des problèmes 17

Index 17

MATERIEL NECESSAIRE

Déballage
Perceuse
Forêt

Pieds
Clé Allen de 6 mm
Clé Allen de 13 mm

Selle
Clé Allen de 14 mm

Pédales
Clé à pédale (plate) de 15mm
Graisse

Nettoyage
Papier de soie ou chiffon
Vaporisateur rempli d'eau
Savon (liquide vaisselle seulement)
Vaseline

Avant le Nettoyage
Chiffon
Vaseline

Poignée de réglage
Clé Allen de 5mm
Tournevis
Brosse métallique
Graisse
Pinceau

Courroie Poly-V
Clé Allen de10 mm
Clé Allen de19 mm
Tournevis
Mètre

Patin de Frein
Clé de 8 mm

INTRODUCTION

Ce manuel fournit des informations sur le montage et l'entretien du vélo indoor BODY BIKE. Il est destiné à son propriétaire et aux personnes responsables de son nettoyage et de son entretien.

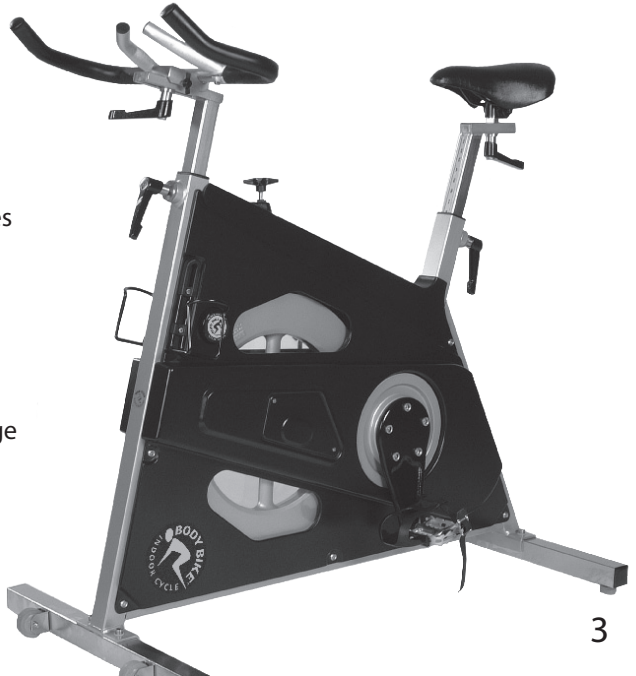
Avant de monter le vélo, veuillez s'il vous plait lire ce manuel et préparer les outils adéquats, reportez-vous pour cela à la section Matériel Nécessaire de la page 2. Quand vous procéderez au montage du vélo, nous vous recommendons de suivre ce manuel étape par étape.

Entretenir le vélo est très important. Vous trouverez dans ce manuel des instructions claires sur la manière de l'entretenir.

Dans le temps il sera nécessaire de remplacer les parties usées. Vous trouverez une description détaillée ainsi que des shémas éclatés des pièces détachées du BODY BIKE sur notre site internet www.body-bike. Pour commander des pièces détachées à votre distributeur BODYBIKE local, veuillez s'il vous plait indiquer la référence de la pièce afin de vous assurer que vous recevrez la bonne pièce.

Nous vous recommandons de commander des pièces, accessoires et matériaux d'origine nécessaires à l'entretien du vélo à votre distributeur BODY BIKE local. Pour obtenir davantage d'informations sur les accessoires, veuillez consulter notre site internet www.body-bike.com.

Nous vous souhaitons beaucoup de chance avec votre vélo indoor BODY BIKE



SPECIFICITES

Fabriquant:
BODY BIKE International A/S
Pier 6 Nord
DK-9900 Frederikshavn
Danemark
Tel: +45 9843 9696
Fax: +45 9843 9688
www.body-bike.com

Description du Produit:
Vélo indoor

Longueur, Profondeur, Hauteur:
Dimensions après montage:
105cm, 60cm, 100cm
Dimensions de l'emballage (5 vélos):
120cm, 80cm, 114cm

Poids:
Monté: 65 kg
Poids emballé(5 vélos): 350 kg

Brevet déposé pour:
Plateau d'entraînement

Poids maximum de l'utilisateur
150 kg (Veuillez s'il vous plait noter que la charge maxi sur les pédales peut être inférieure)

Materiaux
Version Basic:
Fonte
Acier et chrome
Carters en Plastique (ABS)
Roulements de qualité
Cadre: Soudé au robot, thermolaqué

Version Classic:
Fonte
Acier inoxydable
Carters en Plastique (ABS)
Roulements de haute qualité
Cadre: Soudé au robot, entièrement galvanisé, thermolaqué

Version Classic en Acier Inoxydable:
Fonte
Acier Inoxydable
Carters en Plastique (ABS)
Roulements de haute qualité
Cadre: Soudé au robot, acier inoxydable, Electro-galvanisé

INFORMATIONS GENERALES

Essuyez les vélos après CHAQUE utilisation

Desserrez TOUJOURS toutes les poignées et libérez la résistance après utilisation

Les pieds en caoutchouc doivent toujours être ajustés afin que le vélo soit stable, à plat.

Tous les deux ans, les pieds en caoutchouc doivent être remplacés dans la mesure où le caoutchouc durcit dans le temps et devient incapable d'aborber les impacts.

Resserrez les pédales tous les 14 jours ou chaque mois pour éviter qu'elles se desserrent ou qu'elles cassent.

Les pédales doivent être changées une fois par an

N'EFFECTUEZ PAS d'étirements sur le vélo, les pédales, ou en vous appuyant sur le vélo, sauf sur le plateau d'étirement situé au bout du vélo

N'ECHANGEZ PAS les tiges de guidon ou de selle entre les différents vélos
NE SOULEVEZ PAS le vélo en le tenant par la selle

GARANTIE

Le vélo Indoor BODY BIKE fabriqué au Danemark bénéficie d'une garantie de deux ans:

Une garantie de deux ans contre les vices de fabrication, à l'exclusion de l'usure naturelle, couvre la roue et la poulie. Une garantie de trois ans couvre le plateau d'entraînement et les manivelles. Enfin, le cadre est garantie cinq ans contre la rupture.

Les éléments consommables (comme la courroie Poly-V, le patin de frein, le caoutchouc du guidon, la selle et les pédales, etc...) qui sont soumis à une usure naturelle, ne sont pas couverts par la garantie.

Actuellement, aucune garantie ne couvre les pédales.

La garantie ne s'applique qu'aux vélos équipés de pièces détachées BODY BIKE d'origine. Toutes les garanties sont annulées si le vélo a été modifié ou s'il n'a pas été utilisé de manière conforme.

LIBEREZ TOUJOURS LA RESISTANCE APRES UTILISATION

MONTAGE

Déballage	7
Guidon	8
Pieds	8
Selle	9
Pédale	9

DEBALLER LA PALETTE

1) Commencez par ouvrir la partie supérieure des cartons.

2) Retirez tous les éléments non montés.

3) Aplatissez les cartons au sol juste à côté de la palette.

4) Retirez les deux vis fixant le premier vélo à la palette.

5) Descendez le vélo de la palette et placez-le sur le carton aplati pour éviter de laisser des marques sur le sol.

Veuillez noter SVP
Ne forcez pas le serrage des écrous. Ils ne doivent être serrés qu'à la main.

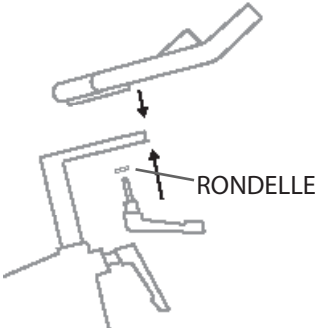


Figure 1

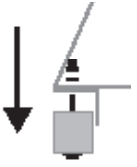


Figure 3

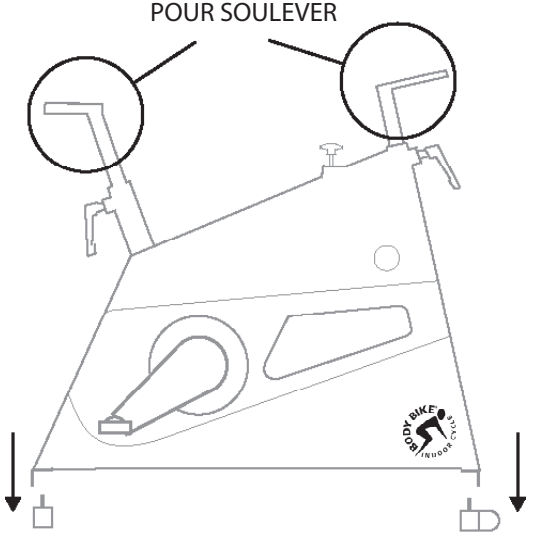


Figure 2

GUIDON

1: Placez le guidon sur la tige avant.

2: Vissez une poignée de réglage (de 32mm) dans le sens des aiguilles d'une montre dans l'emplacement prévu sous la tige (voir figure 1). Fixez entièrement le guidon à la tige avant en serrant la vis de réglage sur le côté du guidon (papillon).

CADRE INFERIEUR : PIEDS

Un outil de fixation peut être acheté à BODY BIKE International A/S pour faciliter le montage des pieds.

1. Placez les pieds du vélo parallèles l'un à l'autre en laissant la bonne distance entre eux (voir figure 2). Sur les pieds avant, les roulettes servant au déplacement du vélo doivent se trouver devant.

2. Saisissez le vélo par la tige avant et la tige de selle et placez-le sur les pieds (voir figure 2). Assurez-vous que les trous du cadre supérieur correspondent à ceux du cadre inférieur (pieds).

3: Installez le ressort, la rondelle et la poignée de serrage et serrez en utilisant une clé de 13mm (voir figure 3).

4: Dévissez un peu le pied en caoutchouc. Placez le vélo dans la bonne position. Vissez et dévissez-les jusqu'à ce que le vélo soit dans une bonne position et stable.

SELLE

1: Placez la selle dans l'emplacement de la tige de selle.

2: Verrouillez la selle avec la poignée de réglage restante (voir figure 4).

Pour fixer la selle et ajuster son inclinaison, utilisez une clé de 14mm au niveau du boulon indiqué par un A sur la figure 4.

PEDALES

1: Placez la manivelle droite avec le trou situé en haut (voir figure 5).

2: Mettez la résistance maximum au niveau du frein, de manière à ce que la manivelle ne puisse plus tourner (voir figure 6).

Veuillez noter SVP

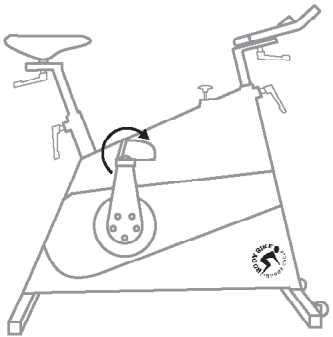
- les pédales sont marquées d'un R pour le côté droit et d'un L pour le côté gauche.

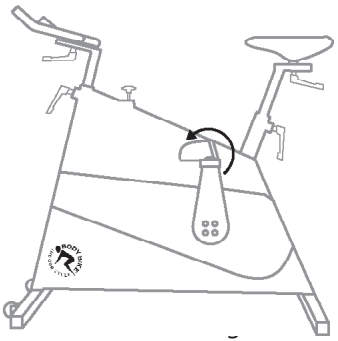
- Les pédales doivent toujours être vissées dans la direction du guidon (voir figure 7).

- Assurez-vous que le trou de la manivelle soit graissé lors du montage de la pédale.

- commencez à visser la pédale à la main dans la mesure où l'utilisation d'outils risque de visser la pédale dans le mauvais angle.

3: Après avoir serré à la main, utilisez une clé à pédale de 15 mm pour serrer complètement la pédale.





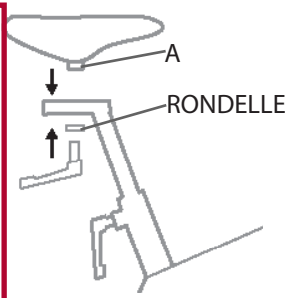


Figure 4

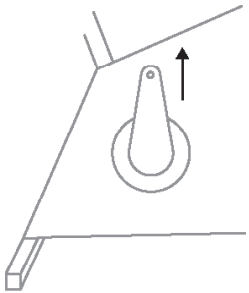


Figure 5

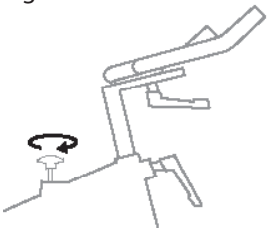


Figure 6

ENTRETIEN

Nettoyage	(Après chaque utilisation)	11
Poignées de réglage	(Tous les 3 mois)	12
Nettoyage des tiges	(Toutes les 2 semaines)	13
Courroie Poly-V	(Si nécessaire)	14
Remplacer le système de résistance	(Si nécessaire)	15

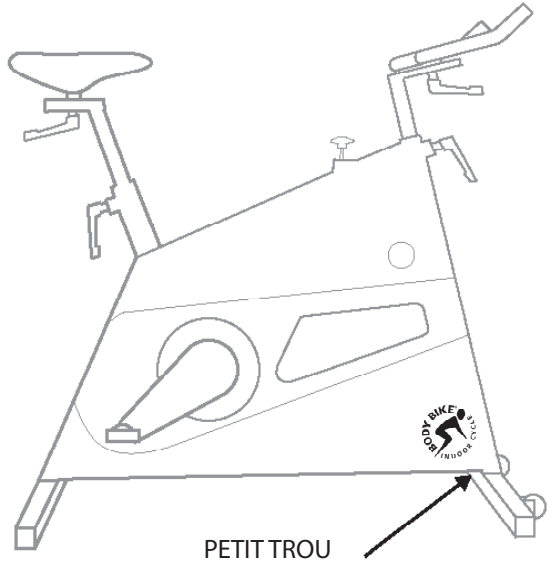


Figure 8

NETTOYAGE

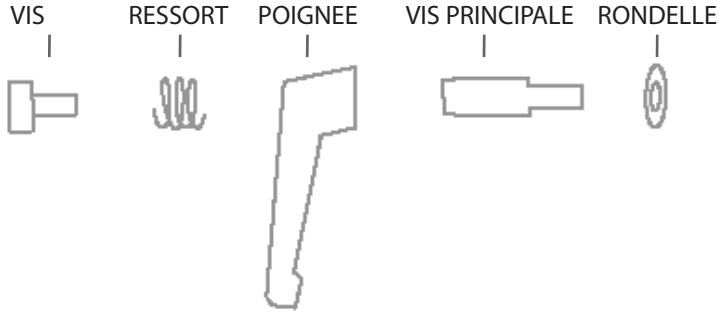
Après chaque entraînement, essuyez le vélo avec de l'essuie-tout.

Si le vélo est couvert de sueur ou de saleté, utilisez de l'eau dans un vaporisateur et si nécessaire un chiffon avec du liquide vaisselle.
N'oubliez pas le guidon et la selle.

N'utilisez jamais d'alcool ou de produits chimiques

Pour que le vélo reste dans le meilleur état possible, utilisez un tissu avec de l'huile de vaseline partout à l'exception du guidon et de la selle.

Assurez-vous toujours que le petit trou sur le cadre inférieur avant ne soit pas bouché et permette à l'eau et à la sueur de sortir du cadre, voir figure 8.



Notez s'il vous plait
N'utilisez jamais d'outil pour serrer la poignée de réglage sur le vélo.

Tirez sur la poignée pour la faire tourner librement.

Figure 9

POIGNEE DE REGLAGE

Tous les 3 mois les poignées doivent être nettoyées et graissées pour les protéger de la sueur, poussière, saleté et de l'eau.

1: Retirez la poignée de réglage et démontez-la complètement en séparant vis, ressort, poignée, vis principale et rondelle en suivre comme sur la figure 9.

2: Nettoyez minutieusement toutes les pièces l'une après l'autre avec une brosse métallique. Si la pièce est très sale, un object pointu peut-être utilisé, par exemple un tournevis.

3: Lubrifiez les pièces internes avec de la graisse avant de remonter la poignée. N'oubliez pas de nettoyer également l'intérieur de la poignée.

4: Remontez la poignée de réglage en insérant la vis principale dans la poignée.

5: Le ressort s'insère à l'arrière de la poignée et est fixé à l'aide de la vis restante.

6: Serrez le tout avec une clé Allen.

7: Ajoutez de la graisse sur la vis principale avant de la monter sur le vélo.

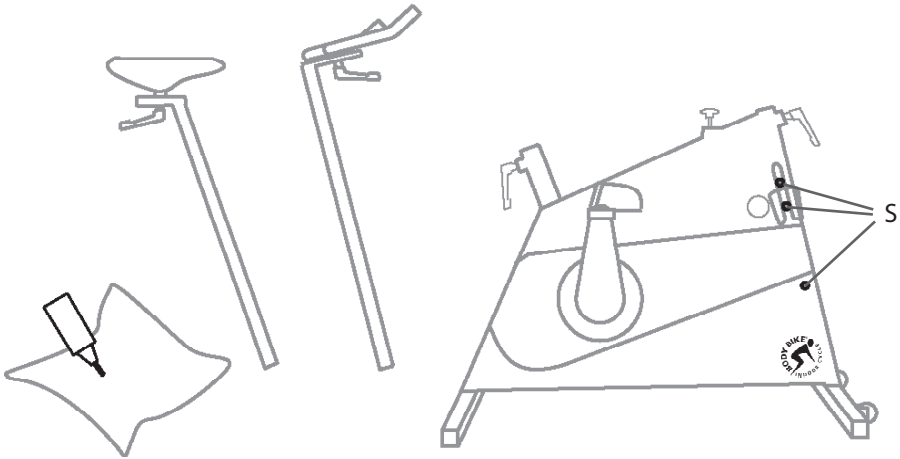


Figure 10

NETTOYAGE DES TIGES

Toutes les deux semaines les tiges doivent être nettoyées pour les protéger de la sueur, etc...

1: Retirez la tige de selle et de guidon et essuyez-les avec un tissu imbibé d'huile, voir figure 10.

Si la tige de guidon a un léger jeu latéral vous pouvez l'ajuster de chaque côté du vélo grace aux vis marquées d'un S sur la figure 10. Ce ajustement doit être très subtile afin que la tige puisse bouger de haut en bas.

Notez s'il vous plait:
Les tiges doivent être nettoyées toutes les deux semaines pour les garder en bon état

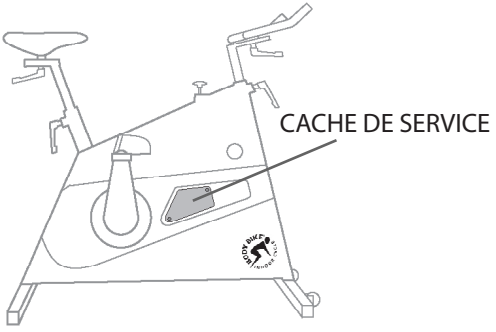


Figure 11

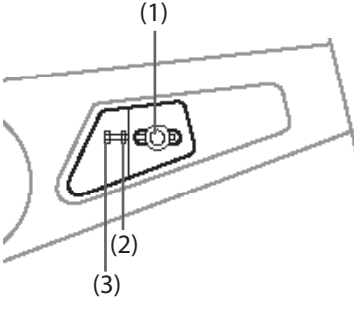


Figure 12

COURROIE POLY-V

Si la courroie ne fait pas corps avec la roue d'inertie, alors il est temps de la resserrer.

1: Retirez le panneau de service des deux côtés du vélo en retirant les trois vis avec une pièce, voir figure 11.

2: Desserrez les boulons (1) de chaque côté du vélo avec une clé de 19 mm, voir figure 12.

3. Desserrez les boulons (2) sur le contre écrou de chaque côté du vélo en utilisant une clé de 10 mm, voir figure 12.

4: Utilisez une clé de 10 mm pour resserrer les contre écrous (3). Sur le côté droit, la clé doit être tirée vers le bas, sur le côté gauche, tirez-la vers le haut avec une clé de 10 mm.

5: La courroie doit être serrée à environ 125 kg/229 Hz. Pour mesurer cela, un appareil spécial peut être acheté auprès de votre distributeur BODY BIKE local.

Notez s'il vous plait:
La courroie doit être serrée de la même manière des deux côtés.

La roue d'inertie doit être parallèle au long bras latéral principal.

6: Serrez à nouveau le contre écrou(2) de chaque côté du vélo.

7: Et serrez à nouveau les boulons (1) de chaque côté du vélo.

8: Refermez le vélo en refixant les deux panneaux.

REMPLACER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Le système synthétique de Résistance (frein) BODY BIKE a une durée de vie minimale de 1500 heures, il est donc possible que celui-ci s'abîme.

Pour vous assurer que le bloc frein est monté correctement, celui-ci est fabriqué de manière à s'intégrer parfaitement au système de résistance, et il n'est possible d'acheter que le système résistance au complet.

Pour atteindre le système de résistance, il est nécessaire de retirer le cache latéral droit du vélo.

1: Desserrez toutes les vis du cache latérale et retirez-les ainsi que le porte-bidon.

2: Retirez le cache latéral en plaçant la manivelle droite à 7h. Puis faites glisser le cache vers le bas et la gauche par-dessus la manivelle.

2: Libérez complètement la tension au niveau de la résistance.

3: Retirez les deux vis maintenant le bloc frein au cadre en utilisant une clé de 8 mm, voir figure 13

4: Installez le nouveau bloc de freinage en le fixant grace à la vis la plus proche du frein. Puis placez le bloc dans la bonne position sous le frein (voir figure 14).

5: Serrez la vis restante (la plus éloignée du bloc), et assurez-vous ensuite que les deux vis soient serrées correctement, comme le montre la figure 15.

6. Nous vous conseillons d'appliquer de la graisse au niveau de la cavité située au-dessus du bloc de freinage ou sur l'écrou supérieur du frein pour assurer une interaction fluide entre les deux pièces.

7: Enfin, remontez le cache latéral en commençant par visser les vis installées dans les coins. Serrez ensuite les vis restantes.

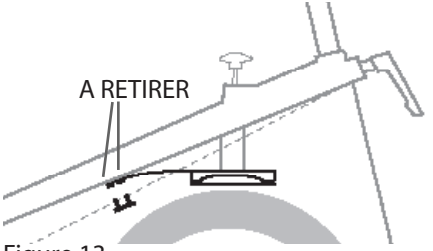


Figure 13

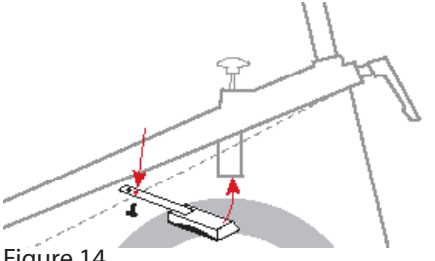


Figure 14

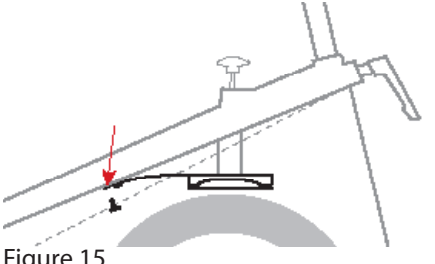


Figure 15

RESOLUTION DES PROBLEMES

Comment garder vos vélos en bon état?

Il est intéressant de placer un tableau à la sortie de la salle de cycling sur lequel figure une liste des vélos classés par numéro. Ainsi, vos pratiquants pourront y inscrire tous les problèmes éventuels rencontrés pendant l'activité. De cette manière, les personnes responsables de l'entretien des vélos peuvent savoir régulièrement comment se comportent les vélos, et ainsi les problèmes peuvent être identifiés avant de devenir critiques.

INDEX

Cache latéral	15	Informations générales	5	Poignées d'Ajustement	12
Courroie	14	Longueur	4	Profondeur	4
Courroie Poly-V	14,15	Montage	7- 9	Résolution des problèmes	17
Description du produit	4	Nettoyage	11-13	Roue	8
Entretien	11-16	Outils	2	Selle	9
Fabriquant	4	Pédale	9	Tiges (avant et selle)	13
Frein/Résistance	15	Pieds en caoutchouc	5, 8	Usure naturelle	5, 17
Graisse	12	Plateau, garantie	5	Vis d'ajustement	8, 13
Guidon	8	Poids de l'utilisateur	4		
Hauteur	4	Poignée	8, 9,12		

KIT PREMIER SECOURS CLASSIC
pièces usées naturellement.

Inclut un éventail de pièces détachées pour un remplacement facile des
Code de l'article: 97200000

Find spare parts and accessories
on our webpage,
www.body-bike.com

BOITE A OUTIL CLASSIC Boîte à outils contenant une large gamme d'outils pour l'entretien de vos vélos, par exemple les trois clés incluses dans le kit de démarrage. Code de l'article: 92300000

Edition 4

BODY BIKE International A/S
Pier 6 Nord
DK-9900 Frederikshavn
Danemark
Tel: +45 9843 9696
Fax: +45 9843 9688
www.body-bike.com